

おいしい あんじょう

今月は「愛知学泉大学スペシャル健康メニュー」

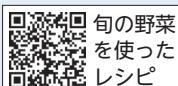
鮭チリ丼

愛知学泉大学管理栄養士専攻の学生が、安城市の農産物を使い、「筋肉をつけて、コロナ太りを撃退！」(13ページ参照)の「高たんぱく低カロリーで筋肉をつける食事」をコンセプトに8種類の健康メニューを開発しました。(産学官連携事業)
鮭には抗酸化作用を持つビタミンAやアスタキサンチン、糖質からエネルギーを作る働きのあるビタミンB1が含まれており、運動する前又は後に摂取することで、運動効果の向上、疲労蓄積の抑制が期待されます。

「鮭チリ丼」は高たんぱく・低カロリー・ビタミンたっぷり。安城産のちんげん菜で彩りをプラスしました。

開発した8種類のメニューは右記日程で市役所食堂にて販売します。

レシピは右記QRコードから参照できます。



メニューを開発した愛知学泉大学の学生の皆さん



鮭にからんだピリッとしたチリソースが
食欲をそそります

市役所食堂で愛知学泉大学の学生さんが開発した健康メニューを販売します。

●日時 9月24日(金)午前11時～午後1時30分

●スペシャルメニュー 鮭チリ丼とひじきの中華サラダ～いちじく和え～(610円・50食限定)

ランチを当日食堂で注文した先着30人に、安城産のてん茶を使用したお茶(ペットボトル1本)をプレゼント!

当日は、市健康推進課が食堂で健康測定会を実施します。体脂肪率や筋肉量をチェックしてみませんか?

【その他の健康メニュー販売日程】

- 9月1日(水) とりむぎ丼小鉢セット
- 3日(金) サムチキピリ辛丼小鉢セット
- 7日(火) 鶏唐揚げ油淋鶏ソースランチ
- 9日(木) サケポテ焼き(量り売り販売)
- 14日(火) とり天おろし丼
- 16日(木) 白身魚のごぼうチップスのセランチ
- 22日(水) 揚げないチキン味噌カツランチ



イベント情報

☎ 農務課
(☎71)2233)



安城市民憲章

わたしたちは、

- * たがいに助け合い、住みよいまちをつくりましょう。
- * きまりを守り、良い習慣を育てましょう。
- * 自然を愛し、きれいな水とみどりのまちをつくりましょう。
- * 教養を高め、若い力を育てましょう。
- * 健康で、明るく楽しい家庭をつくりましょう。

急病のときは

- 1 まず、かかりつけ医へ
- 2 休日夜間急病診療所(保健センター併設/☎(76)2022)へ

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
歯科	(日)・(祝)・年末年始(12月30日～1月3日)	午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分、午後5時30分～9時(午後5時30分～9時は内科・小児科のみ)

- 3 救急医療情報センター(☎(36)1133/毎日24時間受付)

- 4 子ども医療電話相談 受付日時→毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号→短縮番号#8000または(☎052(962)9900)

- 5 八千代病院(☎(97)8111)、安城更生病院(☎(75)2111)

人口・世帯 ()内は前月比 (令和3年8月1日現在)

総人口	189,695人 (-156)
男性	97,193人 (-85)
女性	92,502人 (-71)
世帯数	77,351世帯 (-96)

7月の火災・救急

火災	2件 (うち建物 1件)
救急	679件 (うち急病 500件)

7月の犯罪・事故

(年間累計/前年対比)	
刑法犯	67件 (496件/ +4)
人身交通事故	42件 (277件/ -4)
負傷者	43人 (310人/ -29)
死者	0人 (2人/ +1)